



## Les techniques de préparation mentale Bien-être et performance au travail



Nombre de situations personnelles ou professionnelles sont source de conflits internes et peuvent provoquer des émotions négatives limitantes. Cette formation permet aux stagiaires de mobiliser des techniques dites « de préparation mentale », facilitant l'adaptation aux situations par l'anticipation, le renforcement de la confiance en soi et la mobilisation d'aptitudes personnalisées.

### Objectifs de la formation

#### Savoir identifier son état émotionnel

- ◆ S'initier à la méditation pour développer la conscience de soi
- ◆ Se relaxer en amont d'une situation à enjeu ou en cas de stress
- ◆ Utiliser la cohérence cardiaque en toute autonomie
- ◆ Développer sa capacité à analyser son état interne

#### Savoir utiliser les techniques de préparation mentale pour s'adapter aux situations et aux autres

- ◆ Identifier les différents modes de communication
- ◆ Mettre en place les techniques de gestion du stress
- ◆ Développer ses compétences émotionnelles pour améliorer ses relations interpersonnelles
- ◆ Utiliser la visualisation positive et les ancrages

#### Savoir utiliser les techniques de préparation mentale pour améliorer sa performance au travail

- ◆ Apprendre à se fixer des objectifs
- ◆ Développer sa confiance en soi et son affirmation de soi
- ◆ Améliorer ses capacités attentionnelles et de concentration
- ◆ Développer des routines de performance et intervenir en réunion

### Public concerné

Tout public, formation mixte possible:  
Personnes déficientes intellectuelles  
Salariés, Aidants familiaux,  
Bénévoles

### Domaines d'activités :

Secteurs privés et associatifs social et médico-social

### Nombre de participants

Groupe de 6 à 10 personnes

### Pré requis

Aucun

### Durée

Présentiel : 4 jours (24h00)

### Méthodologie

Alternance entre théorie et pratique  
Apports théoriques et méthodologiques  
Mises en situation, exercices d'application (relaxation, cohérence cardiaque, mime, visualisation. Méditation. Travail individuel ou en sous-groupes) et exercices favorisant l'introduction, la mise en confiance et la dynamique de groupe

### Modalités d'évaluation

Mise en situation :  
Utiliser les techniques de préparation mentale dans une situation professionnelle simulée

### Accessibilité

Expertises et outils pour accompagner les personnes déficientes intellectuelles, à suivre la formation et à obtenir la validation des compétences

### Tarifs

Inter-entreprises Lyon 850 € HT par participant  
Intra-entreprise Toute la France  
3570 € HT par groupe (hors frais de déplacement et restauration)

### Organisme de formation EFHI

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 84691761069 auprès du préfet de région Auvergne-Rhône-Alpes



[www.efhi.org](http://www.efhi.org)

[contact@efhi.fr](mailto:contact@efhi.fr)  
Tél : 06 62 24 54 95

